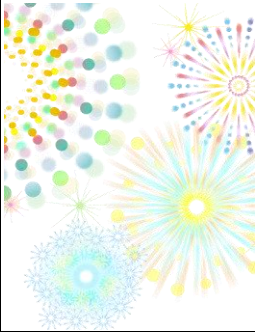
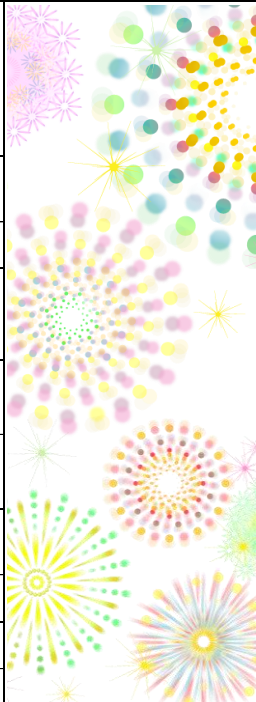


週間献立表



津山工業高等専門学校 北辰寮食堂



2026年 (令和8年)		水	木	金	土	日
		8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
朝食	A (パン)		スクランブルエッグ	オムレツ	豆腐ハンバーグ	惣菜パン 菓子パン 牛乳
	味噌汁		味噌汁	味噌汁		
	B (ご飯)		スクランブルエッグ	オムレツ	豆腐ハンバーグ	
	味噌汁		味噌汁	味噌汁		
	A	I※糖 - 685 kcal タンパク質 22.3 g	I※糖 - 700 kcal タンパク質 24.8 g	I※糖 - 661 kcal タンパク質 25.5 g	I※糖 - 830 kcal タンパク質 24.1 g	
	B	I※糖 - 852 kcal タンパク質 22.0 g	I※糖 - 867 kcal タンパク質 24.5 g	I※糖 - 828 kcal タンパク質 25.2 g		
昼食	A	焼きそば	鯖のごま味噌煮	冷やし中華	沼カレー	
	B		鮭の七味醤油焼き			
	小鉢	白身魚のフライ	肉じゃが	春巻 フルーツ杏仁	野菜サラダ	
	汁物など	わかめスープ	すまし汁	わかめごはん	フルーツゼリー	
	A	I※糖 - 1299 kcal タンパク質 39.1 g	I※糖 - 959 kcal タンパク質 36.2 g	I※糖 - 952 kcal タンパク質 26.3 g	I※糖 - 1094 kcal タンパク質 29.3 g	
	B	I※糖 - 868 kcal タンパク質 36.6 g				
夕食	A	ハンバーグ	ミックスフライ	豚肉のくわ焼き	鯖のからしマヨ焼き	
	B	鶏肉の照り焼き		豚肉の生姜炒め	鯖のカレー風味焼き	
	小鉢	フライドポテト	A ほうれん草とコーンのバター炒め B 野菜と油揚げのおひたし	南瓜のツナマヨ和え	赤ウインナーとピーマンの炒め物	
	汁物など	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	
	A	I※糖 - 965 kcal タンパク質 28.5 g	I※糖 - 1024 kcal タンパク質 23.0 g	I※糖 - 1036 kcal タンパク質 37.6 g	I※糖 - 914 kcal タンパク質 32.7 g	
	B	I※糖 - 977 kcal タンパク質 33.5 g	I※糖 - 990 kcal タンパク質 22.5 g	I※糖 - 906 kcal タンパク質 33.8 g	I※糖 - 892 kcal タンパク質 33.3 g	

* 献立は仕入れの都合（天候等）により、一部変更になる場合がございます